Seria D

No. 28

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

Seria D.

ȘTIINȚA APLICATĂ

SUB DIRECȚIVA REDACȚIONALĂ A D-LUI PROF. UNIVERSITAR
I. SIMIONESCU

ÎNNOTUL

DE

Locot. PAUL EPUREANU
Fost campion de înnot

Seria D. CARTEA ROMÂNEASCĂ No. 28

2693

Prețul Lei 5

SERIA D. **No. 28**

CUNOȘTIINȚE FOLOSITOARE

STIINȚĂ APLICATĂ

ÎNNOTUL

DE

Locot. PAUL EPUREANU

Fost campion de înnot

EDITURA " CARTEA ROMÂNEASCĂ" BUCURESTI

2693 - 834

UN CUVÂNT ÎNAINTE

Trăim într'o epocă, când, conservarea vieţii nu depinde numai de hrană şi odihnă, ca atunci când omul se mărginea a rămâne să viețuiască numai şi numai în locul unde se năştea, şi nu-şi mai căuta aiurea existența lui şi alor săi. E şi naturală această năzuință de a trece granițele strămoşilor şi de a căuta peste tot binefacerile propăşirei şi a civilizației. Cine nu doreşte astăzi o călătorie mai lungă ? Care intelectual, om de afaceri, negustor, cărturar, etc. nu va căuta să treacă țări şi mări pentru a fi mai tare între ai lui, mai cunoscător în materia breslei sau cercul lui ? Ori - *aceste drumuri au nevoie de-o rezistență a fizicului, de-o încredere în puterile tale, atât intelectuale cât şi trupeşti*, una pentru a înfrunta omul şi alta pentru a străbate Natura. Căci totdeauna trebuieşte a şti să măsori puterile tale, în orice împrejurare te duce soarta. Deci înarmarea omului în luptele ce dă cu aceste drumuri făcute spre binele lui, familiei şi Națiunei, trebuieşte ca, în afară de un corp bine hrănit şi odihnit a şti să-l conducă cu toată măestria în împrejurările grele puse în cale de om şi natură. Pentru a şti să-ți conduci corpul şi mintea în valurile vieței, nu ai nevoie de încredere în puterile tale intelectuale şi trupeşti ? Nu ai nevoie să te simți tu, om, superior sau egal celor ce te înconjoară? Pentru ce, atunci, o undă mai neagră de apă să te pună pe gânduri şi să te oprească în fata ei, când tu înfrunți cu atâta bărbăție valurile vieței pentru traiul zilnic ? De ce să asistăm an cu an la răpirea atâtor vieți şi energii omeneşti, de către acest element ce se chiamă apa ? Omule, tu eşti stăpânul apei, dacă ştii să te stăpâneşti pe tine însuți, dacă ai încredere în forțele tale şi dacă nu neglijezi atâtea bunuri mărunte care îți vor aduce foloase mari. Rupe un ceas două din ocupațiunile tale, apropie-te de acest element atât de neliniştitor ce se numeşte apa, convinge-te că intrând în mijlocul ei, este bună şi primitoare dacă ştii s'o cunoşti, şi să-i cauți tainele ei. Undele apei sunt molatice, alintătoare şi clipocitul lor are poezie ce pare imn venit din altă lume.

Învățați să înnoiațl! Natura ne chiamă întotdeauna la ea, numai noi fugim pierzându-ne în negura vieței mici.

Învățați să înnotati! Deşteptați virtuțile necunoscute ale elementului om, atunci când stăpân pe el şi încrezător în forțele sale, poate cumpăni totul şi toate prin simpla balanță ce se numeşte înțelepciune. Şi pentru ca să ilustrez această introducere, voi cită un exemplu ce va oglindi mai bine temeinicele cuvinte de mai sus.

În anul 1912 o mare catastrofă marină duce la fundul oceanului transatlanticul Titanic, cu un număr de aproximativ 1000 de oameni. Panică, strigăte sfâşietoare, scene sguduitoare, oameni pieriți în adâncul apei. Un naufragiat, încrezător în forțele lui, nu se dă bătut. El ştie să înnoate. El trebue să lupte până la ultima suflare a vieței. El trebuie să trăiască căci de aceia s'a născut.

Înnoată, plutește, se lasă pe spate, se odihnește, iar o ia de la capăt, şi aşa timp de 14 ore luptă cu valuri, cu frigul şi nervozitatea.

Este salvat, şi admirat.

ÎNNOTUL ŞI CORPUL OMENESC

Dintre toate mişcările de educație fizică rațională, înnotul este printre primile exerciții care dă cel mai mare câştig în refacerea corpului omenesc. Căci toate elementele, cu care vine în contact corpul, până la mişcarea de a înnota, sunt energii ale naturei, care produc reîmprospătarea şi vitalitatea moleculară a viețuitoarelor şi plantelor de pe întinsul pământului. Faptul este cu atât

mai îmbucurător, cu cât refacerea sau reîmprospătarea, se face într'un timp relativ scurt, față de o rețetă medicală, care dă poate același rezultat, dar mai încet, mai sâcâitor, mai neîncrezător. Aci, intervine partea principală în medicațiune: infiltrarea pe nesimțite în organismul omenesc, a elementelor tonice (care dau sănătate organismului bolnav),ceiace nu deprimează pe bolnav și nici nu disperează individul, pentru a suferi nervos de pe urma tratamentului de întremare.

Distracția continuă a mișcărilor în natură, priveliștile încântătoare, jocul apei, lumina soarelui, temperatura și bălăceala, sunt senzații atât de răpitoare și plăcute, încât nu luăm seama la dozele de medicamente, ce se infiltrează în corpul nostru, pentru a-l curăța, spăla, întări, desvolta și trata medical.

Înnotul sau natația, nu este un rezumat al mișcării în apă, ci este un proces trupesc-sufletesc, care se produce de la pășirea omului pe marginea apei, (mare, râu, piscină, strand, etc.) și până la somnul dulce ce-l cuprinde, după masa luată cu poftă în urma scăldatului în undele apei reci. Majoritatea însă neglijează acest drum al individului până la scăldat, renunțând la aerul pur ce înconjoară corpul desgolit de haine și la razele soarelui sfânt și binefăcător.

Înnotul nu este mișcare absolută, ci este desmembrarea ființei întregi, în mijlocul unei stări de lucruri, care o fortifică și regenerează, de la firul de păr la unghiile picioarelor. El începe cu primii fiori ai corpului omenesc desbrăcat în mijlocul naturei și sfârșește cu moleșeala plăcută a unei mișcări raționate în marele complex al creațiunei. Drumul prin care trece individul întreg (corp și suflet) este cea mai desăvârșită artă, cea putut-o concepe cineva, în a educa corpul și sufletul omenesc.

Libertatea pe care o simte corpul desbrăcat de îmbrăcămintea tradițională și incomodă, poezia cerului și apei albastre și nesfârșite, imnul ce-l cântă eul omenesc naturei, aerul, soarele, lumina, senzațiile de frică și plăcere, de frig și cald, de curaj și virtute, de îndrăsneală ori teamă, transformă sufletul și corpul omenesc atât de mult, încât dacă te studiiezi după prima baie pari schimbat.

Mișcarea în apă, este cea mai complectă și binefăcătoare gimnastică ușoară, ce s'ar putea imagina. Numai câteva zile de recreare în apropierea unei ape, te transformă într'o mașină u-mană perfectă. Mușchii, sângele, nervii, creerul, rațiunea, înțelepciunea, renasc, se reîmprospătează, se descongestionează de toate impuritățile vremeii ale muncii, și ale patimelor, ambițiilor și desfrâului, rămânând ca educația și instrucția culturală să-și desăvârșească opera, pentru a da poporului un cetățean și omenirei un om. Căci știința și civilizația nu așteaptă decât: Sănătatea complectă, pentru a contopi omenirea într'o masă uniformă, de muncă, demnitate și adevăr.

Innotul nu este un sport (mișcare în natură) greu; ci din contră este unul dintre cele mai ușoare ca mișcare, și cel mai complect ca exercițiu de educație fizică. Toți mușchii se contractă în timpul înnotului și deci tot corpul se găsește în mișcare la un moment dat, exersând în acelaș timp, mușchii totali, exteriori și interiori. Ușurința de a înnota pentru oameni este aceia, că, înnotul are mișcări instinctive (de la natură) și deci sunt tot atât de ușoare, ca: fuga pe jos, săriturile, agățările de pomi, marșul, suișul munților etc., adică tot ce ne obligă natura de a face, pentru a trăi în mijlocul ei și cu elementele ei. Dar unii oameni au credința că această mișcare este foarte grea, ba unii că este o imposibilitate, ceiace dealtfel o desmint sutele de mii de oameni, copii, tineri și bătrâni, femei sau bărbați, care știu înnota. Mai mult, o fată numai în vârstă de 19 ani, a trecut canalul Mânecei, înnotând o distanță de 38 de kilometri în 16 ore, fără a-i fi teamă de imensa cantitate de apă ce o înconjură. Greuatea înnotului, așa cum o găsesc oamenii, este de ordin nervos (impresionabil), la care se adaogă și lipsa de încredere ce o au în forțele lor trupești, pe lângă lipsa de educație virtuoasă, adică tăria sufletească.

Cea mai bună metodă de înnot (de a învăța înnotul sau a-1 deprinde) se bazează pe educația sufletească principial, și-apoi pe educația mecanică, adică mișcările mâinilor sau ale picioarelor. Înainte vreme, ba chiar și astăzi, se credea că, dacă se învață mișcările înnotului, este suficient de e te lăsa cu pântecele pe apă și a pluti ceasuri întregi. Timpurile au arătat că cei ce cunoșteau la perfecție mișcările de înnot, nu ajungeau decât să se bălăcească, zicând că înnoată, păstrând o frică de apă, aceia pe care o avem toți, până când găsim secretul de a nu ne fi teamă de ea.

Din momentul ce s'a cunoscut adevărata cauză, noua metodă a răsturnat cu desăvârșire principiile cele vechi, și a dat întâietate educației sufletești a individului, și apoi educației mecanice.

Aceasta a fost denumită în principiile nouei metode: ***Obișnuința cu apa***. Ce este această obișnuință cu apa, altceva decât educația nervoasă a individului care începe să învețe înotul, adică, încredințarea că apa în care intră, nu-i va astupa nările, nu-1 va îneca, nu-1 va trage la fund fără ca să mai poată ești etc. etc. Nimeni însă înainte de a intra într'o apă cu o adâncime de 0,75 m sau mai bine până la genunchi, nu pune mintea la contribuție ca să raționeze cât de puțin că : ***într'o apă cu o adâncime mai mică decât înălțimea corpului, nu te poți înneca, decât atunci când ești anormal sau bolnav***, deci un om stăpân pe facultățile lui mintale, nu poate decât avea plăceri, și senzații naturale și normale. Este cea mai bună educație sufletească pe care și-o poate face individul singur care începe înnotul: ***Convingerea că în apa în care intră, nu se poate înneca***. Aceasta este primul element teoretic și singurul admisibil în materie de înnot, ***căci nu se poate învăța înnotul fără ca mai întâi să vii în contact cu apa, și apoi să-ți piară teama de apă***. In momentul când ești adevăratul stăpân pe impresionabilitatea ta și conducătorul sistemului nervos, chestiunea de a înnota este chestiune de timp și exercițiu.

Principiile Metodei de a deprinde singur înnotul corect în cel mai scurt timp

Marele secret de a deprinde singur înnotul corect constă în aceia de a ști ce să faci când ai fața (nasul, gura, ochii sau urechile) în apă sau cum se mai spune, sub apă.

Această cheie este însăși înnotul, căci trei sferturi din deprinderea înnotului corect, ***este de ordin nervos***, iar nu de forță trupească; ***adică curaj, nu putere***. Ori curajul este în funcție de impresiunea nervoasă care îți lasă libertatea de mișcare sau te paralizează dacă influența apei asupra ta este rea. Din momentul ce influența apei asupra ta ca individ este înlăturată, mișcările de înnot sunt numai exerciții de gimnastică simplă, pe care le poate face orice copil de 4 ani.

Cum impresia nervoasă este în strânsă legătură cu gâdilarea ce o produce apa în nările nasului, în gură și urechi, ***marele secret al înnotului constă în aceia ca atunci când ai fața în apă să sufli cu forță pe gură sau nările nasului astfel ca făcând o presiune în apă, deci dislocând-o din fața nasului (cel mai impresionabil) și chiar de pe lângă urechi, apa să nu te mai poată supăra sau jena***.

Această deprindere se formează făcând exercițiul destul de ușor și de scurtă durată (10 - 12 secunde) numit în această metodă: ***Obișnuința cu apa***. Odată ce prin obișnuința cu apa, am deprins sistemul nervos, restul vine dela sine, adică : Plutirea, mișcările, coordonarea mișcărilor între ele, și coordonarea mișcărilor cu respirația. În trei ședințe cel mult, deprinzi singur înnotul, începând chiar dela prima ședință a înnota 3- 5 metri. Restul de perfecționare a înnotului, fie după stilul vechi sau înnoturile moderne, depinde de exercițiu, care vine cu timpul, căci plăcerea ce o

ai când începi să înnoți, mărește interesul și de aci, o mai mare atențiune din partea individului pentru înnot. Totuși, pentru a deprinde singur înnotul, cât mai corect, nu trebuie neglijate principiile de bază pe care orcine trebue să le deprindă singur și numai singur:

a) Obișnuința cu apă:
b) Plutirea
c) Mișcarea
d) Coordonarea mișcărilor între ele (mișcarea brațelor cu mișcarea picioarelor).
e) Coordonarea mișcărilor mâinilor cu respirația.

Metoda de a deprinde singur înnotul corect

Practica (Technica)

Obișnuința cu apa

Intri în apă până când îți ajunge la mijloc (fig. 1),

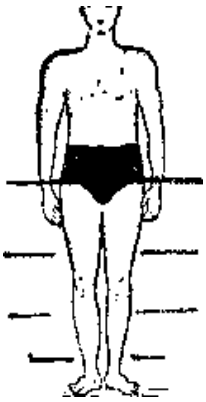


Fig. 1

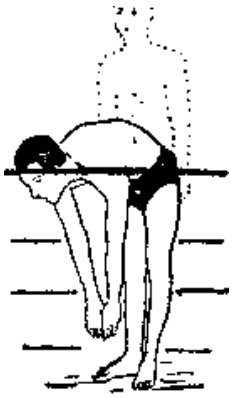


Fig. 2

Introduci fața în apă prin aplecarea corpului de la mijloc (fig. 2). Sufli în apă pe gură. Vei vedea că apa prin presiunea ce o faci suflând aerul pe gură, nu jenează căile nasale sau orificiul auditiv, (urechile), cu atât mai puțin orificiul bucal (gura). Acesta este primul contact cu apa și de el depinde dispariția impresiei nervoase. Odată ce te convingi că apa nu jenează părțile cele mai sensibile: nasul, gura și urechile, teama de apă dispare, aproape imediat.

Notă: Exercițiu de a introduce și scoate fața din apă se va face de 10-20 de ori. Când se ridică fața din apă se inspiră (trage aerul) pe nări.

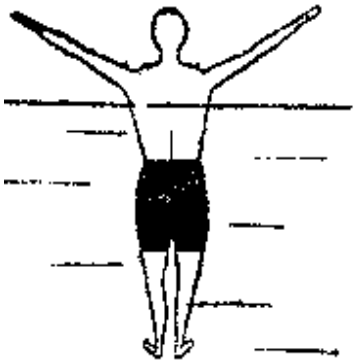


Fig. 3

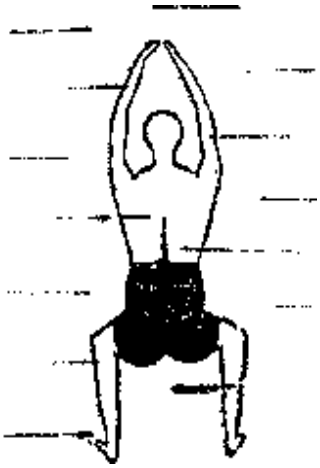


Fig. 4

După aceasta înaintezi în apă până când îți ajunge la piept (fig. 3).

Apoi te lași ușor în apă suflând pe gură, până când îți trece peste cap. Tot timpul cât ești subt apă sufli aerul pe gură ușor. Acesta este marele secret al înnotului (fig. 4),

În momentul când simți nevoia să aspiri aer, te ridici ușor la suprafața apei și când capul este afară, tragi aer pe nas, ducând mâinile în lături (fig. 5).

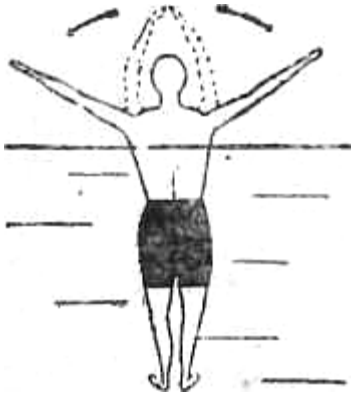


Fig. 5 – Avantajele ce ofera metoda de a te obisnui mai întâi cu apa

Notă: Se repetă mișcarea până când se ajunge la un grad de perfecțiune (10-20 mișcări).

Cele dintâi elemente pentru a înnota sunt deci:

a) Obișnuința treptată cu apa a organelor mai sensibile: nasul, gura și urechile.

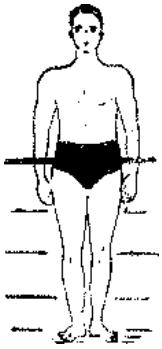
b) Exercițiu ca să conduci respirația în așa fel să nu inspiri când ai capul în apă, ceiace ar fi ca să înghiți o gură de apă sau să tragi pe nas o dușcă bună, ce te-ar face să strănuți, dân-du-ți o impresie rea asupra apei, influențând astfel mișcările înnotului.

c) Contactul general bun, cu apa, care îți dă o impresie de curaj, mărind astfel succesul exercițiului pentru a deprinde înnotul, și

d) Pregătirea celuia de al Il-lea element, plutirea.

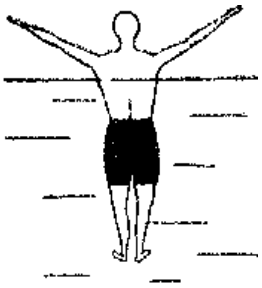
Obișnuința cu apa

Mișcarea generală

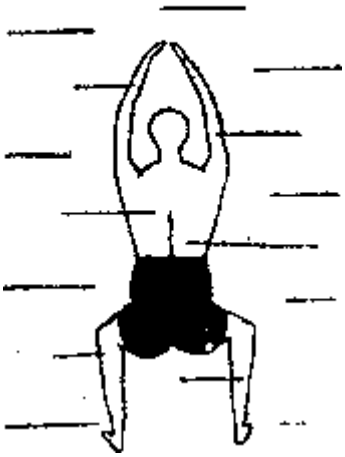


Mișcarea 1-a
Se intră în apă pana când îți a-

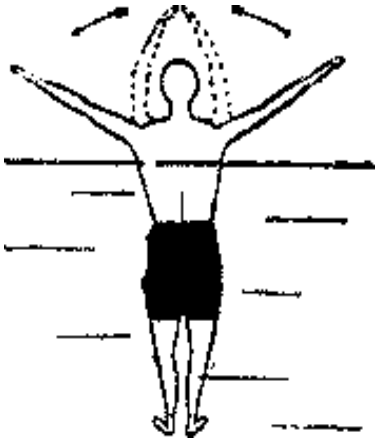
Mișcarea 2-a
Se introduce fața în apă prin îndoirea ului; se suflă ră) pe gură tot l cât fața e în apă



Mișcarea 3-a
Se înaintează apoi până când apa ajunge la piept



Mișcarea 4-a
Se lasă ușor corpul în apă până când trece apa peste cap. Tot timpul se suflă aerul pe gură (se expiră)



Mișcarea 5-a
Se ridică capul la suprafața apei (când simți nevoia să tragi aer în piept) și se inspiră (trage aerul) pe nas ducându-se în acelaș timp, și mâinile în lături

Plutirea

După ce obișnuința cu apa a fost făcută în condițiuni bune, atunci se procedează la plutirea corpului la suprafața apei.

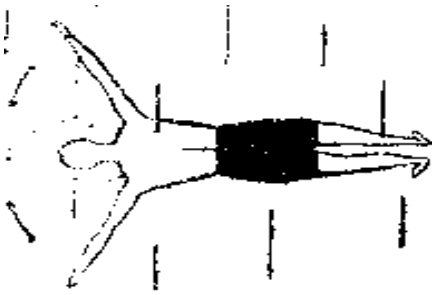


Fig. 1

Se întinde corpul total cu fața în apă și mâinile desfăcute în lături, cât mai la suprafața apei (fig.1),

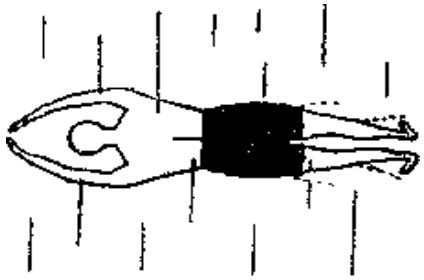
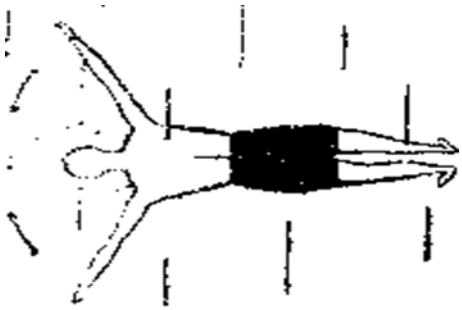


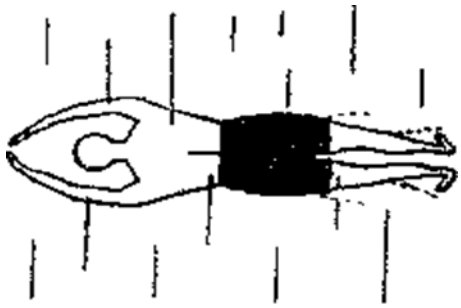
Fig. 2

Apoi perfect lungit (fig. 2),
Cauți să rămâi în această poziție cât mai mult (10-20 secunde).

Plutirea
Mișcarea generală



Mișcarea l-a
Corpul întins complect la suprafața apei cu mâinile în lături



Mișcarea 2-a
Corpul întins complect la suprafața apei, perfect lungit

Notă : Corpul cât mai la suprafața apei. Tot timpul se suflă pe gură.

Mișcarea

Odată corpul obișnuit cu apa, cu senzațiile ei și cu plutirea la suprafață, se procedează la învățarea mișcărilor de înnot.

Sunt două feluri de a te conduce în apă:

1. Prin ridcarea mâinilor peste cap și împingerea apei cu picioarele de sus în jos (înnotul zis: voinicește sau craul) și 2) Prin tăerea apei din fața corpului cu mâinile, și împingerea lui cu lovituri de arc, date cu picioarele în sensul orizontal (ca la broaște) (înnotul pe piept sau nemțește)

Celelalte sisteme sunt variante mai mult sau mai puțin acrobatice care nu sunt recomandate pentru începători, dat fiind că, baza tuturor sistemelor, este plutirea perfectă, ceiace la înnotul pe piept sau nemțește, este un fel normal și natural al mișcării.

Pentru începători cel mai bun sistem de a înnota este sistemul pe piept (brasse, brust sau nemțește).

Avantaje.

Mișcările sunt simple și complect instinctive.

Coordonarea mișcărilor nu cere o prea mare atențiune, dat fiind mecanizarea lor din instinct.

Este înnotul de bază pentru plutirea perfectă.

Datorită mișcărilor simple și ușoare permite plutirea timp îndelungat (înnot de rezistență).

Coordonarea între respirație și mișcări, este cea mai simplă mișcare de gimnastică ușoară de casă.

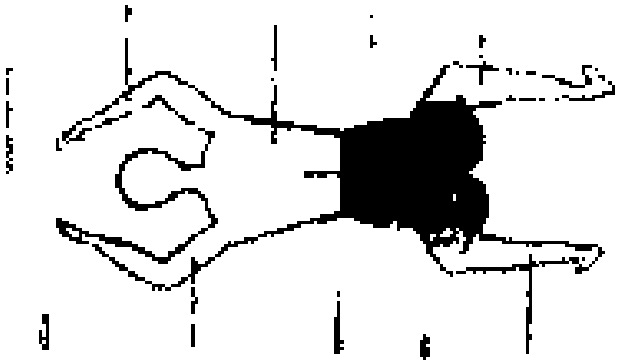


Fig. 1 Mișcările înnotului pe piept (brasse, brust sau nemțește)

Mișcarea I-a. Mâinile în formă deunghiu, în dreptul feței pentru a fi asvârlite înainte, așa încât, tăind apa să permită corpului pătrunderea lui în unde. Picioarele în formă de arc (strânse) având pulpele resort, se asvârl înapoi sprijinind labele în apă ceiace face trupul să fie împins înainte: (fig. 1).

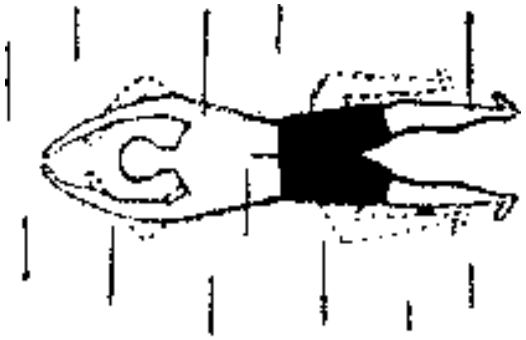


Fig. 2

Mișcarea II-a. Mâinile întinse înainte au tăiat apa și corpul alunecă pe luciul ei. Apa se prelinge pe laturile unghiului format din mâini. Picioarele, împingând în apă forțează trupul să înainteze prin deschizătura făcută de mâini (fig. 2).

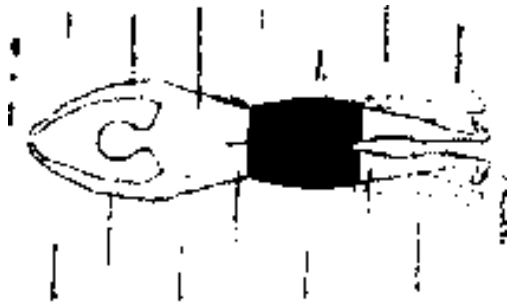


Fig. 3

Mișcarea IlI-a. Mâinele păstrează aceiași poziție. Numai picioarele se apropie unele de altele dislocând apa cuprinsă între ele mărind astfel înaintarea (alunecarea) trupului, care ia o poziție de alungire (fig. 3).

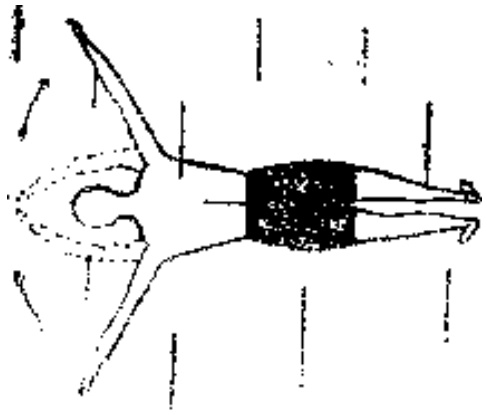


Fig. 4

Mișcarea IV-a. Mâinile trase în lături fac ca trupul să mai înainteze. Picioarele în acest timp nu fac nici o mișcare, (fig. 4).

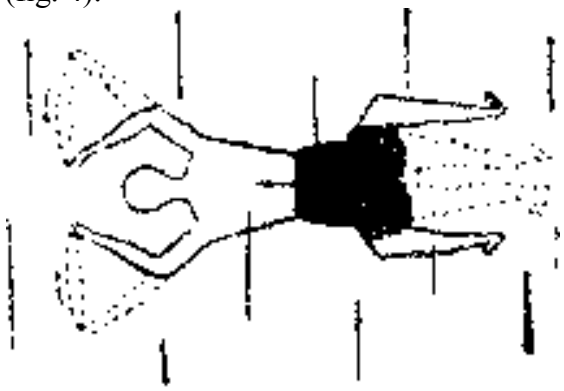


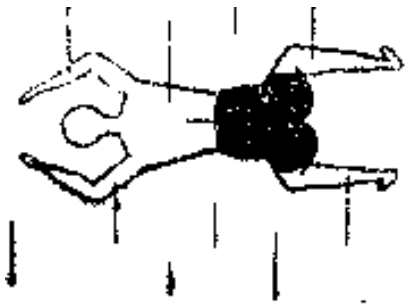
Fig. 5

Mișcarea V-a. Mâinile lopătează pentru a reveni în unghiu în dreptul feței, iar picioarele se strâng, formând arcul de isbire ca la mișcarea I-a (fig. 5).

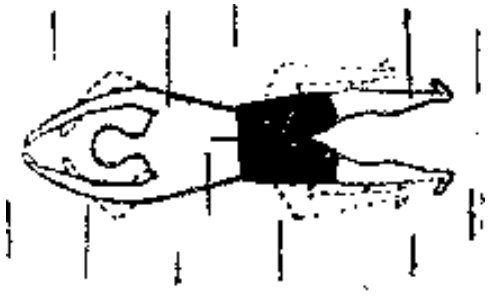
Notă: Mâinile nu se trag până în dreptul umerilor, pentru că se forțează mișcarea și trebuiesc readuse ina¬poi tot cu forța, ceiace face ca să se piardă ritmul miș- cărei și deci coordonarea lor, ci se trag puțin în lături și în jos, readucându-se în față pe subt piept în formă de unghiu.

Înnotul pe piept (brasse, brust, nemțește)

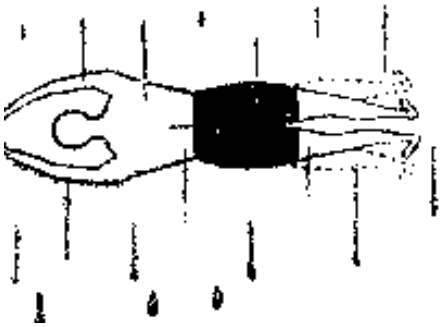
Mișcarea generală



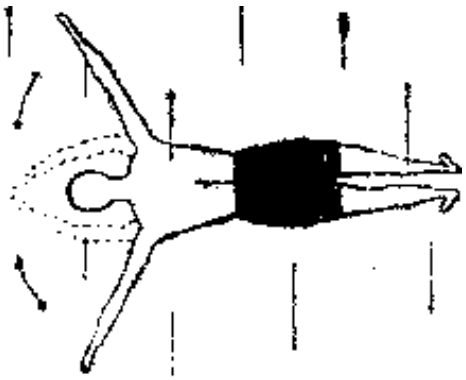
Mișcarea 1-a
Mâinile și picioarele strânse.



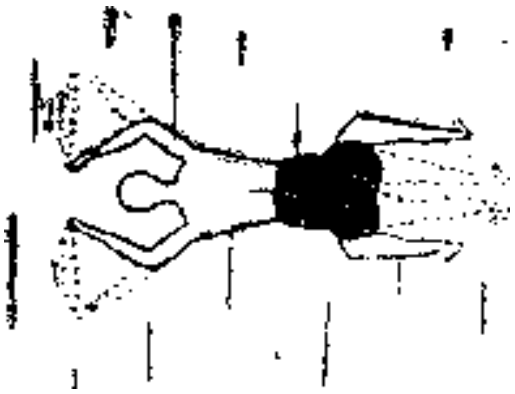
Mișcarea 2-a
Mâinile și picioarele împinse înainte usor și picioarele asvârlite puternic înapoi desfăcute.



Mișcarea 3-a
Mâinile în repaus
Picioarele se alatură.



Mișcarea 4-a
Mâinile lopătează
Picioarele în repaus.



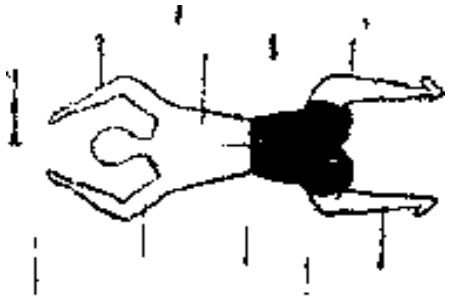
Mișcarea 5-a
Mâinile trase pe supt piept
se strâng, în acelaș timp cu
picioarele.

Coordonarea mișcărilor între ele (legătura perfectă între mișcările mâinilor cu mișcările picioarelor)

Partea principală în a face un sport (mișcare în natură) corect și în bune condițiuni, ***este de a câștiga maximul de înaintare prin minimum de efort***. Adică, a întrebuința rațional toate mișcările, în a contribui la întărirea fizicului cât mai mult, făcând mișcări cât mai puține și cât mai ușoare pentru buna stare generală a fizicului omenesc. Înnotul prin felul lui de acțiune, arată și mai bine această legătură utilă între diferite mișcări, pentru a se câștiga cu puțin ceva progres.

Și se va vedea că numai o împreunare de picioare (pulpele) dă la înnot o împinsătură la înaintare.

Să studiem primele trei mișcări de la înnotul pe piept.

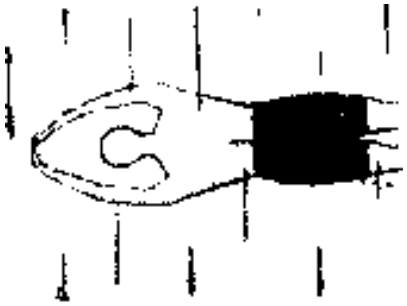


Mişcarea I-a

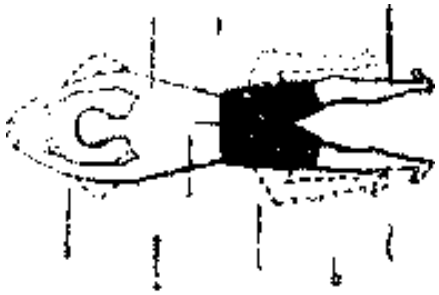
La mişcarea I-a, ca poziţie iniţială se observă concentrarea atât a mâinilor (braţelor) cât şi-a picioarelor; deci amândouă forţele trebuiesc să lucreze alternativ printr'o coordonare (într'o perfectă legătură) matematică şi foarte regulată, pentru ca să asigure tot timpul o continuitate a mişcărilor care vor face corpului serviciul de motor, spre a fi împins înainte, mereu înainte.

La mişcarea II-a, mâinile împinse înainte în formă de unghi, despică apa pentru a permite corpului să alunece mai lesne.

Picioarele asvârlite îndărăt cu putere, se proptesc în masa de apă din spate împingând corpul

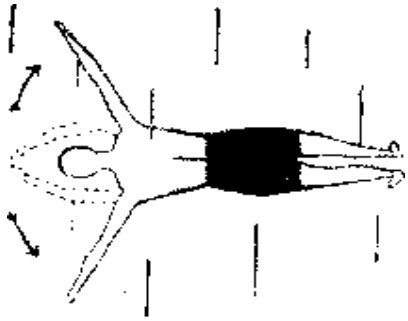


Mişcarea II-a



Mişcarea III-a

înainte cu forţă. In acest moment ***se produce o alunecare sau înaintare, care se măreşte odată cu închiderea spaţiuliii dintre picioare*** (ce fusese asvârlite înapoi desfăcute) şi care apăsând cantitatea de apă cuprinsă între ele, dau o mai mare iuţeală alunecărei, produsă de sprijinirea picioarelor asvârlite înapoi în masa de apă. (Mişcarea III-a).

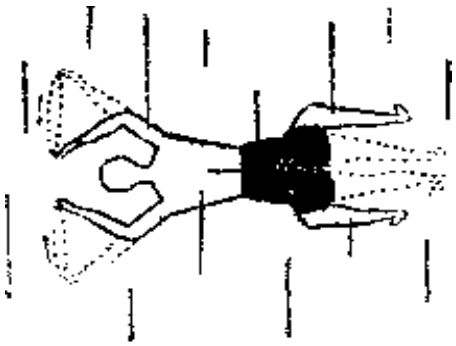


Mişcarea IV-a

Deci după cum se vede în figura generală a înnotului pe piept, schemă riguros exactă după mişcările practice, mişcările I, II, şi III, sunt mişcările picioarelor, acţiune rezervată numai picioarelor, care formează primul element al forţei pentru împingerea (înaintarea) înnotătorului.

În acest timp mâinile (brațele) nu depun niciun efort, ci sunt rezervate ca să formeze a II-a forță mecanică, pentru a da corpului un nou avans la alunecare sau înaintare.

La mișcarea IV-a, se vede distinct cum mâinile (brațele) trag apa în lături (lopătează) în timp ce



Mișcarea V-a

picioarele stau în repauz, imprimând corpului o nouă forță care în continuare cu aceia a picioare» lor, asigură o înaintare permanentă.

La mișcarea V-a mâinile (brațele) continuă tragerea apei (cum indică punctele desemnate) pe subt piept mărind astfel forța avansului imprimat de mișcarea primă a mâinilor (brațelor).

Deci mișcările IV-a și V-a, sunt mișcările mâinilor, acțiunea lor, care dau un nou avans corpului la alunecarea în apă. Să ne închipuim că un om care înnoată ar face deodată aceste mișcări (cum se întâmplă mai todeauna la cei ce învață înnotul la voia întâmplării). Toate forțele de alunecare și susținerea corpului la suprafața apei sunt epuizate dintr'odată, și înnotătorul obosit de efortul general.

Nici o forță (din cele două: mâinile și picioarele) nu mai este în stare să fie în funcție pentru a înainta sau chiar a menține plutirea corpului la suprafața apei. Și atunci natural că se va duce la fundul apei sau se va lăsa să cadă în picioare, dacă apa este mai mică decât el.

De aci rezultă neîndoios că coordonarea mișcărilor (legătura perfectă) între ele, se pune riguros la cei care doresc să deprindă înnotul corect, adică să caute ca, prin forțe alternative și menajate, să plutească cât mai îndelungat la suprafața apei, înaintând în acelaș timp, fără ca mișcările făcute să obosească corpul. La înnotul pe piept mișcările sunt distincte și se pot repartiza perfect în mișcările (acțiunea) mâinilor (brațelor) și mișcările (acțiunea) picioarelor. De aceia se recomandă începătorilor acest sistem de înnot, întrucât oferă avantajele cele mai bune pentru a se atrage atențiunea asupra ansamblului în general, la o acțiune complectă de a înnota.

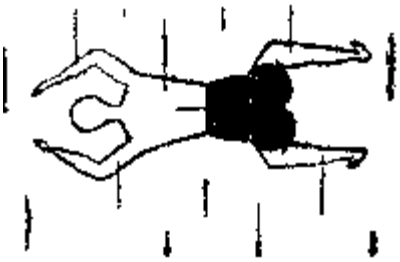
Fără îndoială că întrebuințând când forța mecanică a picioarelor, când forța macanică a mâinilor, cu momentele respective de odihnă, corpul poate fi susținut mult timp la suprafața apei, continuitatea înaintărei e perfectă și înnotătorul sigur pe el, forțele sale și starea lui nervoasă.

Picioarele împinse înapoi desfăcute (pentru a se putea sprijini mai bine în masa de apă) imprimă o forță de înaintarea corpului, care este continuată apoi de mâini (brațe). Prin rotația acestor forțe, se formează un motor continuu în acțiune care permite corpului o înaintare permanentă și o susținere îndelungată la suprafața apei.

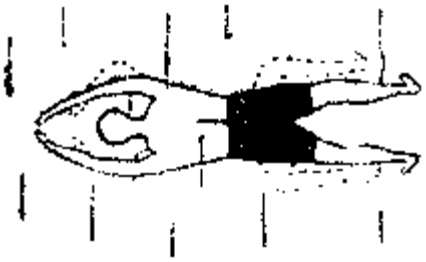
Coordonarea mișcărilor între ele

(Legătura perfectă între mișcările mâinilor cu mișcările picioarelor).

Mișcare generală



Mișcarea I-a



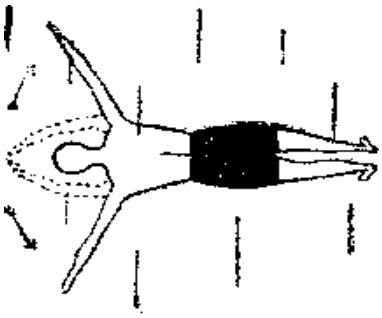
Mișcarea II-a

Acțiunea picioarelor

(Repaosul mâinilor)

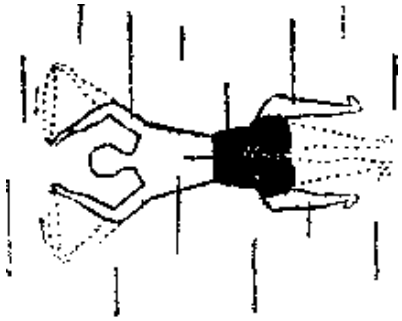
Mișcarea III-a

Momentul de alunecare din forța picioarelor



Mișcarea IV-a

Continuarea din forța mainilor



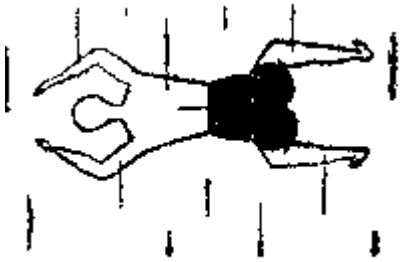
Mișcarea V-a

Acțiunea mânilor(Repaosul picioarelor)

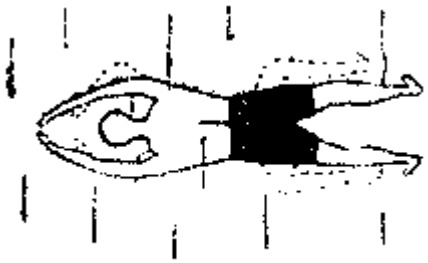
Coordonarea mișcărilor cu respirația

(Legătura perfectă între mișcări și respirație)

Mișcările I-a, II-a și a III-a, formează de fapt o singură acțiune în care se expiră (suflă aerul) pe

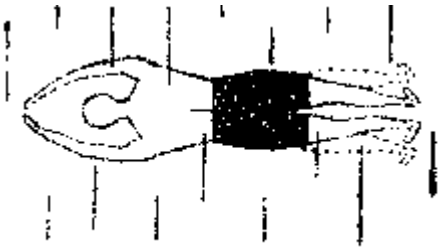


Mișcarea I-a

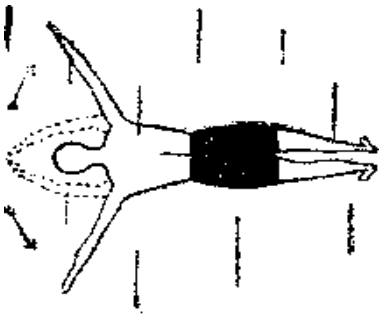


Mișcarea II-a

gură, de altfel și ca mișcare de gimnastică simplă, corpul fiind cu toracele strâns, prin forță, te

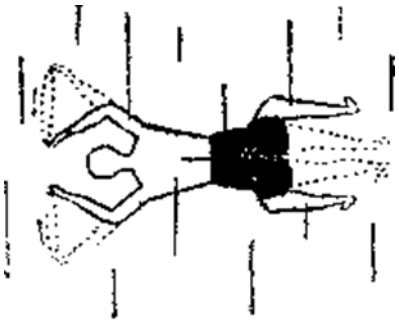


Mișcarea III-a



Mișcarea IV-a

face să dai aerul afară din piept.

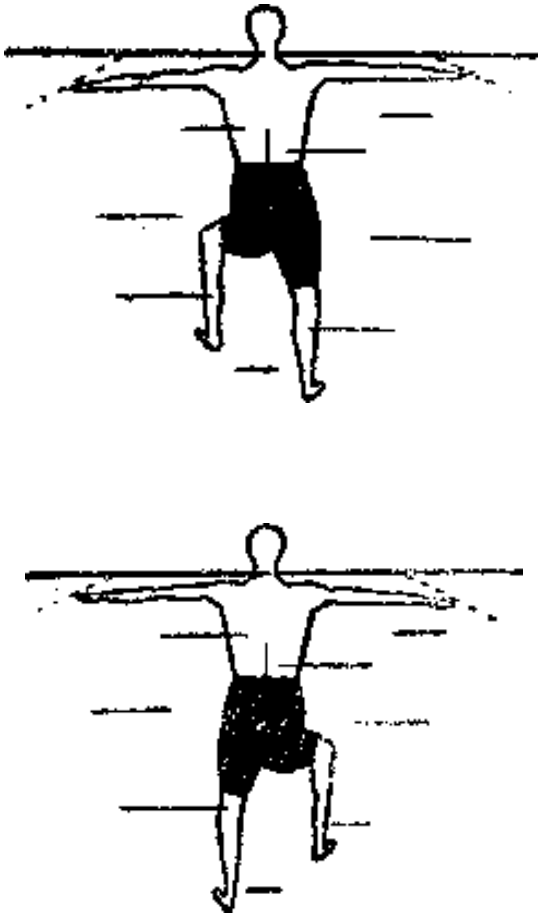


Mișcarea V-a

Din contră în mișcările IV și V, toracele fiind lărgit, se inspiră, adică se trage aerul în piept.

Notă: Această coordonare a mișcărilor cu respirația este punctul slab al multora care făcând respirația invers cu mișcările naturale, se sufocă (spun ei); în schimb obosește pieptul din cauza defectării circulației sângelui, făcându-i mai apoi să se auto-sugestioneze, că nu vor putea niciodată învăța înnotul, din cauza unei oboseli imediate.

Călcarea apei



Călcarea apei
(Un exemplu de eficacitatea sistemului de coordonare a mișcărilor între ele, legătura perfectă între mișcările mâinilor și mișcările picioarelor).

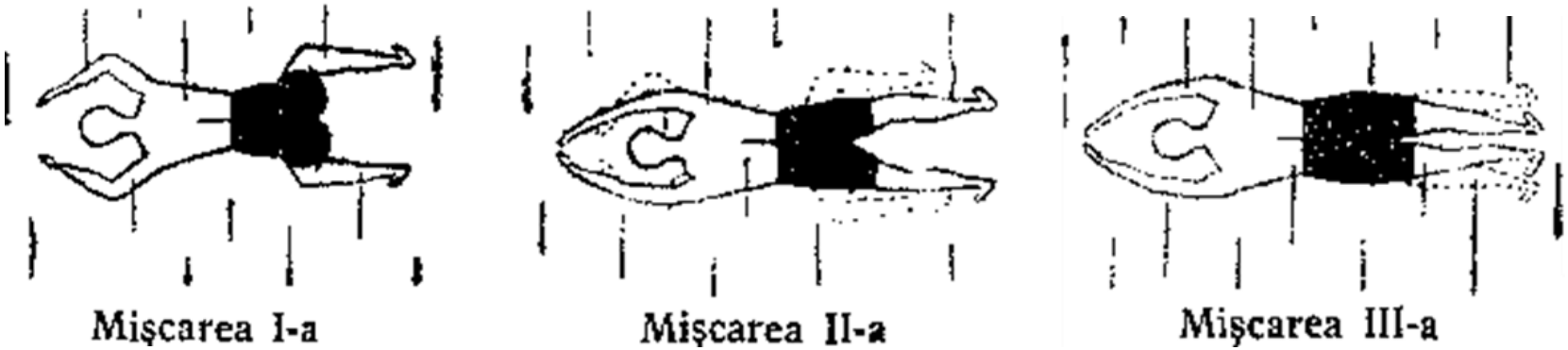
Se înaintează în apă până când apa ajunge la linia gâtului.
Se întind mâinile în lături, apoi se saltă corpul din picioare, începând a pedala cu ele ca la bicicletă, rând pe rând, puternic și apăsat.

În timpul când ambele picioare sunt la extreme (unul sus și altul jos) mâinile apasă cu palmele în apă, dinainte înapoi, făcându-se un fel de elipsă care în legătură cu mișcarea picioarelor, mențin corpul vertical (drept) în apă, având capul înafară tot timpul.

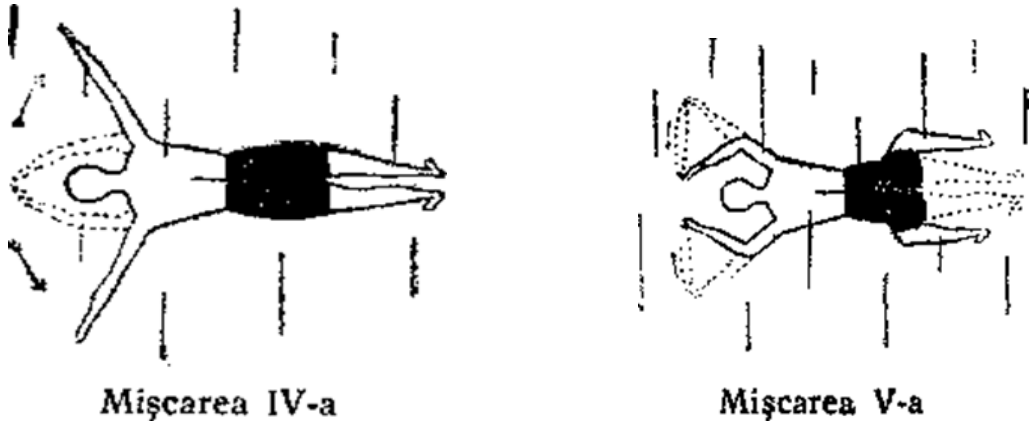
Notă: Mâinile pot fi trase în jos chiar în dreptul feții creându-se înnotul așa zis câinește, care dealtfel servește foarte mult unora de începuit de înnot. Căci de la aceasta mișcare (înnotul câinesc) se poate trece ușor la înnotul pe piept zis «ca la râu»; adică să tragi apa cu amândouă mâinile deodată subt pântece, iar cu picioarele să asvârli înapoi ca o coada de pește (îndoite de la genunchi). Sistem nerecomandat căci amândouă mișcările se produc deodată lăsând la un moment dat corpul fără susținere și fără forțe mecanice de conducere.

Coordonarea mișcărilor cu respirația

Mișcare generală



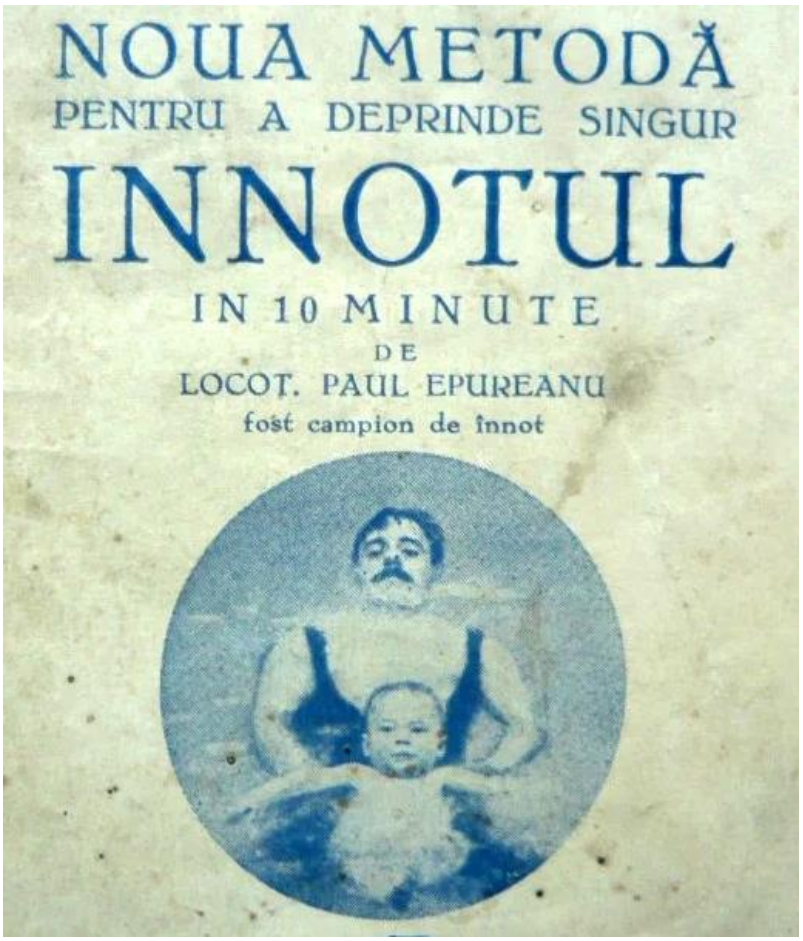
Acțiunea primă. Se expiră (suflă aerul pe gură)



Acțiunea doua. Se inspiră (trage aerul) în piept ușor și profund

Cuprins:

UN CUVÂNT ÎNAINTE 3
ÎNNOTUL ȘI CORPUL OMENESC 3
Principiile Metodei de a deprinde singur înnotul corect în cel mai scurt timp 5
Metoda de a deprinde singur înnotul corect 6
Practica (Technica) 6
Obișnuința cu apa 6
Obișnuința cu apa 8
Mișcarea generală 8
Plutirea 8
Mișcarea 10
Coordonarea mișcărilor între ele (legătura perfectă între mișcările mâinilor cu mișcările picioarelor) 13
Coordonarea mișcărilor cu respirația 17
Călcarea apei 18
Stimate cititor…. 21



Stimate cititor….

Am digitizat această carte, târziu, la aproape 80 de ani de la apariție, ca un omagiu adus autorului și metodei sale superbe de a explica înnotul. Este o carte care își atinge în mod clar scopul, singura condiție find înțelegerea pe deplin a sfaturilor date de autor și de ce nu încrederea acordată. Inițial am vrut să modific textul original și să încerc o „aducere la zi" a conținutului, dar m-am temut că cititorii vor pierde farmecul inedit al acestei cărți. Astfel am reprodus intergral lucrarea în forma originală, și dacă viitorii cititori imi vor permite, voi adăuga aici la sfârșit, o serie de sfaturi ale „digitizorului", aferente capitolului "Obișnuința cu apa", ca simple impresii ale unui beneficiar 100% al metodei Epureanu.

Cel mai important capitol și deci cea mai importantă perioadă în cadrul acestor lecții este practic capitolul "Obișnuința cu apa". Asa cum domnul locotenent Epureanu scrie, în momentul în care apa nu ne mai jenează fața, ochii, gura, nasul și urechile putem să abordăm orice stil de înnot. Personal aș insista mai mult decat în nota:

Notă: Exercițiu de a introduce și scoate fața din apă se va face de 10-20 de ori. Când se ridică fața din apă se inspiră (trage aerul) pe nări.

Exercițiul trebuie facut de mai multe ori pentru a vă obișnui cu adevărat și în unele cazuri e nevoie de una sau chiar două zile de exerciții ca cele aratate în pagina "Obișnuința cu apa - Mișcarea generală". Nu vă grăbiți, jucați-vă în apă chiar și cu o minge sau alte accesorii sărind în toate direcțiile astfel încăt la finalul acțiunii să cadeți cu capul în apă. Obișnuiți-vă cu respirația recomandată (expirați usor pe gură sau pe nas în timpul cât aveți capul sub apa) conștientizând în același timp că apa nu va intra în corpul dumneavoastră nu vă va jena sau înneca.

Probabil cea mai indicată locație penru a începe să învățați înnotul este o mare. Salinitatea mării va ajuta mult la sustentația corpului. Apa de mare este într-adevăr sărată, dar chiar dacă va va intra puțin în ochi sau gură trebuie să vă obișniți repede căci nu este cu adevarat periculos pentru sănătate și nici chiar asa de deranjant cum pare la prima vedere. Pe de altă parte intrarea apei sărate în nas e posibil să producă o durere-usturime ceva mai accentuată dar nici pe departe periculoasă, ba chiar benefică pentru sinusuri. O altă sugestie interesantă, valabilă oricând doriți să planificați o deplasare spre o locatie cu apă (și binențeles preconizați și o partidă de înnot), este sa faceți o vizită ORL-istului dumneavoastră pentru o curățare completă a cearei din urechi. În ziua de azi există inclusiv substanțe dedicate (în farmacii) curățării urechilor, astfel încât aceasta se poate face și acasă (de preferat cu 1-2 zile înainte de data de plecare). Astfel, o eventuală pătrundere a apei în ureche, nu va mai umfla ceara atenuând câteva zile auzul și poate chiar echilibrul, ci pur și simplu va curge afară la prima înclinare a capului.

Dar să ne întoarcem la "Obișnuința cu apa - Mișcarea generală". În timp ce executați exercițiile, la scoaterea capului din apă, domnul Epureanu recomandă inspirarea pe nas și expirarea pe gură. Toate bune și frumoase dar dacă sunteți în situația unui nas înfundat (vagă răceală, alergie sau cronic) veți fi obligat să inspirați și să expirați tot pe gură. Pentru a evita intrarea apei și stropilor, în timpul inspirației, țineți gura larg deschisă și bărbia ușor înclinată înspre piept (cateva grade, maxim 10, fata de verticală) și oricât de violent veți inspira sau expira, din cauza unui efect similar cu al unei pâlnii prin care trecem aer în ambele direcții, apa și/sau stropii nu vor invada gura. Pe masură ce căpătați încredere în relația dumneavoastră cu apa, chiar dacă va pătrunde puțină apă în gură, nas sau ureche nu veți mai intra în panică și va veți continua activitatea în mediul acvatic. Dar pană atunci repetați exercițiile domnului Epureanu. La un moment dat, funcție de fiecare în parte veți simți că nici un contact cu apa nu va mai jenează ba mai mult veți simți chiar plăcere când plonjati cu capul înainte în apa din jur (chiar dacă, deocamdată, stăm în apă maxim până la piept!).

Din momentul în care ne-am obișnuit (sau cel puțin așa credem noi) cu apa eu vă recomand să nu treceti direct la învățarea unui stil de înnot. Aș mai zăbovi un pic la acest

capitol în care trebuie să mă obișnuiesc cu apa. De data asta țelul exercițiilor este obișnuirea finală a ochilor cu apa. Acum vom sta în apă ceva mai jos de piept (nivelul apei trebuie să fie plasat undeva între piept și șolduri) și vom plonja, cu brațele întinse în lungul capului, în apa. Odată intrați sub apă, trebuie să deschidem ochii și să privim fundul mării (sau al bazinului). Ochii trebuie să îi puteți deschide și folosi sub apă ca și pe uscat! Organizați-vă mici jocuri, aruncați un obiect în apă și încercați să îl recuperați plonjând după el, etc. Eu mi-am petrecut cateva zile până cand ochii mei nu au mai făcut diferența între aer și apă stând deschiși, clipind normal în ambele medii. Apoi dacă tot ați învățat sa țineți ochii deschisi și să plonjați cu plăcere în apă, eu va recomand încă o zi sau două în care încercați să vă deplasați pe sub apă utilizând mișcări similare cu cele prezentate la stilul Brass. De altfel dacă sunteți cu adevarat "obisnuiți cu apa", veți reuși din primele încercări să înnotați pe sub apă caci este cu adevarat momentul în care mișcările vor veni de la sine dintr-un reflex care există nativ în noi, dar zace ascuns de frica de apă. Fie că petreceți singur sau cu mai mulți prieteni aceste câteva zile de obisnuiță cu apa, acordați atenție acestei adaptări căci este fundamentală în procesul de învățare a înnotului. Țineți minte de la mine, orice stil de înnot veți practica, capul dumneavoastră trebuie să stea cât mai mult în apă, căci altfel înseamnă că înnotați greșit, fără randament și fără mare viitor. Feriți-vă de sfaturile înotătorilor "cu părul uscat", lasați-vă cuprinși total de apă, respectați-o și iubiți-o și veți putea pluti fără să obosiți ore întregi.

Din momentul în care puteți parcurge distanțe de 5-10 m pe sub apă (ținând și ochii deschisi) putem considera acest capitol de "Obișnuință cu apa" terminat și binențeles că veți putea continua învățarea unui stil efectiv de înnot. De aici în colo totul este mult mai ușor.

Martie, ***Anno Domini 2022***

Un digitizor